



家族の力、育てよう

公益社団法人 スコーレ家庭教育振興協会

スコーレフレンズ

No. **26**

SCHOLE FRIENDS
SPRING 2025



意識変われば見た目もおしゃれに

INTERVIEW 小児歯科医 朝田芳信さん

小児歯科医 朝田芳信さんに聞く

ほめて見守る口の中の健康

子どもの口の中の健康に長年尽力してきた朝田芳信さん。小児歯科医を志したきっかけは、幼い頃、歯の痛みをとってくれた歯科医との出会いでした。

虫歯から歯並びへ

「昔は歯の治療といえば虫歯が多かったのですが、最近はお口の環境が整ってきて、保護者の意識が虫歯から歯並びに変わってきています」

そう話すのは、鶴見大学小児歯科学教授の朝田芳信さんです。

歯並びの矯正に注目が集まっている理由は主に二つ。

「一つは軟食などで子どもの顎のサイズが小さくなっていること。もう一つはお口ぽかーん、つまり口呼吸です。口が開くと上顎に舌がつかないので顎が狭くなり、出っ歯になる原因となります」

口が開く理由には、アレルギー性鼻炎などで口呼吸になる、もともと歯が出ていることなどがあげられますが、いちばん多いのは子どもの口を閉じる力が

弱くなっていること。

「昔に比べると、風船やピロピロ笛など唇を使った遊びが減っていて、口周りの筋肉のトレーニングができない。鼻呼吸と同時に口呼吸が習慣になってしまっているんです」

口の中の成長に関わる喜び

歯科医になって以来ずっと口の中から子どもの健康を見守ってきた朝田さんが歯科医を志したきっかけは、小学三、四年生頃の体験でした。



「手際良く治療してくれて歯の痛みをとってくれた歯科医の姿が印象的で、口の中の治療に対

する怖さや不安を超えて、憧れのようなものが芽生えました。その先生には大学入学の時、国

「子どもの時から歯磨きをはじめとした口腔ケアを、どこまで本気で習慣化させるかが重要。そのためには子ども自身になぜそれが重要かを納得させること」と朝田さん。

家試験に受かった時にご挨拶に伺い『僕は先生に出会ったことがきっかけで歯科医になりました』と伝えたらすごく喜んでくださり、一緒に飲みに行ったのを今も覚えています」

歯科医の中でも小児歯科を志したのは「子どもの成長の過程に関われる」という思いから。

「日々成長する子どもたちに寄り添い、ドラスティックに変わっていく口の中の変化をどう正しい方向にもっていくか。そこに関われるのはすごく楽しいですね。医療の本質って人を診る（見る）ことだと思うんです」

朝田さんは子どものみならず、診療に一緒に来た父親や母親も注意深く見るようにしています。

「小児医療がほかと違うのは、一対一ではないこと。子ども、保護者、医療従事者の三角形でそれぞれが密接に関わってくる。特に母親と子どもの関係は濃厚なので、歯科医院に対するお母さんの恐怖と子どもの恐怖は相關関係があるといわれています。『私は怖がりなんです』とおっしゃるお母さんの子どもは、恐怖が子どもに伝染している可能性があるので注意して診てあげなくてはなりません」

「最近では病院に子どもを連れてくる父親の姿も増えてきた」と朝田さん。

父親もしっかり磨いてほしい

「おもしろいことに、昔は子どもの中の常在菌は圧倒的にお母さんとクロスしていたんですね。けれど今、虫歯菌について調べてみると、三割くらいはお父さん由来。それだけお父さんとのスキンシップが増えていくのでしよう。だから、お父さん自身もしっかり歯を磨いてほしいですね」

（変わってきた服装の理由）

歯と口の病気と遺伝の関係を研究している朝田さんが常々大事にしているのが、障がいがある子どもに対する医療です。



朝田さんが監修した、磨き残しがわかる「2色染めはみがきジェル」と、キッズ用Y字フロス。「どちらも大人も使えますよ」（朝田さん）

「障がいがある人には、たとえばどんな時に痙攣が起きるのか、飲んでいる薬はどのくらいの時間効いているのかなど、口の中だけでなく全身を考慮した治療が必要です。だから障がい者施設のスタッフにはいつも、高いスキルを持った人が最高の医療を提供することを心がけていか



歯は全身の健康にも影響する。「しっかり噛めば唾液の量と質が向上し、血流も良くなって認知症予防になります」（朝田さん）

なくてはならないんだよと伝えて
います」

障がいがある子どもを持つお
母さんの多くは「疲れている」
と朝田さんは言います。ところ
が、治療に通って来るうちに、
くたびれてそれまであまり構わ

なかったであろうお母さんと子
どもの服装が変わってくるそう
です。

「一生懸命治療に通って来られ
るお母さんに私は『お母さん、
よく頑張ってますね』『今日、
お子さんはこれができました
よ』とほめるように
しています。そうす
ると『ほめてもらっ
たのは初めてです。
どうしてこうなるま
で放っておいたの！
とはよくいわれるの
ですが……』という
方が結構多いんです。
ほめられれば意識が
変わり、服装までお
しゃれに整ってくる

んですね。そうなたらしめた
もの。しっかりしたペースでこ
のまま最後まで頑張って治療に
通ってくれるようになります。
歯科医が歯を治療できるのは当
たり前のことなんですよ。だけ
どその治療を通して子どもや保
護者の意識をどこまで変えられ
るか。そこもまた、医療の本質
なのだと思います」

朝田芳信 ●あさだ・よしのぶ

鶴見大学歯学部歯学科小児歯科学教授。（社）
日本小児歯科学会常務理事。1986年、日
本大学松戸歯学部を卒業。「きょうだいで虫
歯の有無が違うのはなぜ？」という母親から
受けた質問から、歯と口の中の遺伝の研究に
取り組むため、92年にアメリカへ留学。結果
をまとめた論文はイギリスの権威ある専門誌
にも掲載された。著書に『ドクター朝田の間
違いだらけの子どもの歯みがき』（春陽堂書
店）ほか、講演や動画などで口腔ケアの大切
さを発信中。



息長く着実な実践を続けて 活動の輪を広げるスコーレ・マスターズ

スコーレ協会の男性会員の全国組織「スコーレ・マスターズ」は、「ミドル・メンバーズ」を前身に、自主組織として2002年に発足しました。父親として、社会人として、豊かな自己の確立を目指し、「心身開発トレーニング」や「オンライン学習会」などを開催しています。

スコーレ・マスターズ（以下、マスターズ）は、毎月一回全国対象の「オンライン学習会」と首都圏では神奈川県相模原市のスコーレ会館大広間で毎月第一日曜日の午前中に心身開発トレーニングを開講しています。トレーナーを務める白石英樹さんは、入会当初から呼吸法を学び、声を鍛え続けてきました。

「スコーレの学びは実践を重視しています。腹式呼吸による発声を身につけて、説得力のある声を作り、気を鍛える心身開発トレーニングを経験することで、身体も意識も変わっていきます。もともと私は、キンキンした高めの声でしたが、腹から声が

出せるようになって声質が変わり、日常的に呼吸を意識することで、心が落ち着いて前向きに、元気になりました」

マスターズの心身開発トレーニングではまず腹式の深い呼吸と力強い発声を修得するボイストレーニングで心身の活性化を促して休憩を挟み、坐禅（リラックス禅）に臨み、精神の統一・安定を図る、という緩急のある約二時間のプログラムを実施しています。「マスターズは小規模ですが、トレーニングの体験者は、すぐに良さを実感して、長く継続している方が多いですね。月に一度だけでも、腹式呼吸で大きな声を出し、坐禅で心を平穏にする時間を持つことで、



ボイストレーニングのトレーナーを務める白石英樹さん。



心身開発トレーニングでは、ボイストレーニングと坐禅を行なっている。



日々のストレスも解消します」

コロナ禍中の数年間は対面のトレーニングを中止し、オンライン学習会(座学)のみ実施してきました。対面の活動復活後は、それぞれの良さを活かしながら、マスターズの輪をより広く、全国的に展開すること力を尽くしています。

「これからは、一人でも多くの男性会員を増やすことに努めながら、座学とともに、気軽にトレーニングにも参加して、マスターズ研修の素晴らしさを味わってもらいたいです。スコレで学んでいるお母さん方には、元気になれるマスターズ研修を、お父さんにご案内していただけると、ありがたいと思います」

一人ひとりが学習とトレーニングの効果を実感し、息長く着実な実践を続けてきたマスターズは、全国に仲間を求め、さらなる活動の充実を図ろうとしています。

スコレの活動

▼家庭教育講座、家庭教育セミナー……活力ある子どもを育て、親としての生き方を学びます。

▼ふれあいトレーニング……ストレッチ・ゲームを通じて、ふれあいの心地よさを感じる楽しいトレーニングです。

▼心身開発トレーニング……腹式呼吸による発声を主体としたトレーニングで心身を活性化します。積極的に行動できるものになります。

▼『スタート』学習……アプリのテキストを使って、日常生活や家族とのふれあいの中から、小さな幸せを見つける学習ができ、成長します。

▼『ステップ・UP』学習……学習の習慣化と生活テーマの実践を図るためのプログラムです。あいさつ、返事、早寝早起きをテーマに取り組みます。

▼早朝研修……全国各地の会場で腹式呼吸や朗読、体験発表などを行ないます。早寝早起きのライフスタイルが身につきます。

▼ボランティア活動……日常生活で行なえる収集ボランティア(ペルマーク・未使用「書き損じ」はがき・使用済み切手)やユニセフ「ハンド・イン・ハンド」の街頭募金に取り組んでいます。

▼生活カウンセリング……不登校、イジメ、夫婦の問題などカウンセラーからの確かなアドバイスが受けられます。

食の細い娘への対応

Q もうすぐ3歳になる娘の食がとても細くて心配です。また、食べるのも遅く、見ているとイライラして、つい急かしてしまいます。



工夫して食事を楽しむ時間に

お嬢さんの食が細くて心配のようですが、一日元気で過ごしているのであれば、それほど気にすることはありません。

3歳頃の子どもは、食事中でもほかのことに興味をもち、じっと座って食べられない場合もあります。ですから、食欲にムラがあるのは決して特別なことではありません。

食事を急かしてしまうあなたの気持ちも理解できます。しかし、お嬢さんにとっては「早く食べて」などと言われながら食事をしても、おいしく食べることができないでしょう。それどころか、食事の時間を苦痛と感じているのかもしれません。

無理に食べさせるよりも、ママが笑顔で「おいしいね」と食卓を明るい雰囲気にして、食事の時間を楽しくする工夫が必要です。

少しでも食べられたらOKと気持ちを切り替え、たくさんほめてください。盛る量を少なめにするアイデアも効果的です。完食できた達成感や満足感はお嬢さんの自信となります。

料理に興味を持たせることも一つの方法です。お嬢さんに手伝ってもらいながら2人で作れば、きっとおいしく食べてくれることでしょう。

